

الطعام .. والمشاعر الإنسانية في التراث

نادية الغزي

يَلِرُ الطفل .. يطلق أول صرخة في استقبال الحياة ... يتنفس !!
وبعد أن تبدأ أجهزته الداخلية بعملها الجديد .. بعد انفصالها
عن العالم الجنيني يفتح الطفل فمه بطلب مبهم .. محركاً
شفتيه ، طالباً بغريزته الفطرية الشيء الذي يبقيه على قيد الحياة .. الغذاء .

منذ الولادة ، يبدأ الانسان بالتهام الغذاء .. ويستمر فيما بعد ، في هذا الالتهام ..
ويظل يأكل ويأكل مادامت عروقه تنبض بالحياة ، فما هو هذا السر العظيم ، الذي
وهبنا اياه الخالق ، في طلبنا المستمر .. الدائم .. للقمّة ؟!

منذ آلاف السنين ..

نبتت أول سنبله قمح .. كانت خضراء في الربيع ، ثم اصفرت وتحولت في الصيف
الى نبات له ساق هزيل من القش ، وفي آخره يدت سنبله ضخمة ، بشكلها الهندسي الجميل ،
وبأشواكها الطويلة السوداء تمنع الأذى عن الحبات المتراسة ، والتي نضجت بقدرة الخالق
الكبرى ، تنتظر يد الانسان ليأخذها وينعم بآكلها ..

وبالفعل .. وصل انسان ما .. لا يهمننا اذا كان يلبس جلد غزال ، أو فراء دب ،
أو ورقة تين !! ولا يهمننا ان كان رجلاً أو أنثى !! قطف الانسان السنبله وتذوق حباتها
فوجد لها طعماً سائغاً !! أخذها .. جففها .. طحنها ثم عجنها بالماء .. وعلى ناره
البدائية ؛ أنضج أول رغيف من الخبز الشهوي .

مع النار .. واكتشافها ؛ دخل الانسان بداية الحضارة .. ، ففضل أكل الشواء على
أكل لحوم الحيوانات النيئة .. وشوى الأسماك النهرية والبحرية ، وجمع في طعامه بين الشواء

والخيز والخضر والفاكهة .. ورسم سنابل القمح ونحتها على جدران معابده القديمة ،
لأن الرغبة كان طعامه المقدس ، وما زال مقدساً الى الآن ..

بعد ذلك صار الرغبة رمزاً !! رمزاً للمساواة بين الفقراء والأغنياء .. رمزاً
للحرية .. رمزاً لنضال الشعوب ضد الجوع !

★ ★ ★

وفهم الانسان تماماً ، معنى الحياة وقيمتها .. كما فهمها دائماً .. وعرف أن الدافع
النفسي الرئيسي لديه هو دافع حفظ البقاء، وهو ، ما تعارفنا ، على اطلاق كلمة « غريزة
حفظ البقاء » على هذا الدافع ..

واذا تساءلنا .. ما هي الغريزة ؟؟ فاننا نقول :

ان الغريزة .. موهبة .. فطرية .. كاملة .. منذ الولادة ..

آلا نعجب كيف تطير الطيور ؟؟ كيف تحلق في لون السماء الأزرق الشاسع ؟؟

أما نعجب كيف يبني الطير عشته .. قشّة .. قشّة ! يبنيه بشكل هندسي يتلاءم
تلاؤماً تاماً ليستقبل العصافير الصغيرة ، بعد أن تفقس بيوضها، وتطل بلحمها الظاهر الذي
لم ينبت ريشه بعد ؛ فتشاهد العالم من هذا العش ..

ان طيران الطيور غريزة ..

وان بناء الأعشاش غريزة ..

وان القطة الحامل ، تعرف تماماً حين تلد .. كيف تلعق قططها الصغيرة لتزيد من
دوران الدورة الدموية في جسدها الصغير .. والقطة الأم ؛ تعرف كيف تنقل صغارها الى
مكان آمن نظيف ، يتناسب مع الصيف أو يتناسب مع الشتاء ..

ولنحدد الآن ما نريد .. فهل الجوع غريزة ؟؟

الجوع .. اذا تحريتنا تسميته العلمية النفسية ، ليس غريزة .. بل هو دافع من
الدوافع الرئيسية لحفظ البقاء ..

الجوع اذا هو الدافع .. أما الطعام فهو حاجة وليس غريزة .. وكل دافع ..
تقابل به حاجة ..

والدوافع عدة أنواع :

أولها : الدافع الفيزيولوجي كالجوع .. والعطش .. والجنس ..

ثانيها : الدافع الاجتماعي ، كالحافز على التملك ، أو الرغبة في التفرق ، وغيرها
من الدوافع ..

وقد يقترن الدافعان الفيزيولوجي والاجتماعي كما يحدث في ظاهرة الحب .. فيتدخل
الدافعان ! بحيث يشكلان متاهة نفسية تسعد صاحبها .. وترهقه في آن معاً ..

ان دافع حفظ البقاء... هو حيز المقاومة الوحيد ، الذي يستطيع به الانسان ... أن يتغلب على فكرة الموت المسيطرة على جسده وروحه . وأهم درجات هذه المقاومة هي [ارادة] الحياة التي تتجلى في أمور وحاجات شتى أهمها (الطعام) ، وقد يصعّد الانسان حاجة حفظ البقاء لديه فيسمى الى تخليد نفسه... وتتجلى فكرة التخليد أكثر ما تتجلى في الفنون ؛ ابتداءً من الكتابة الى الموسيقى والرسم والنحت ، أو تتجلى في الانتصارات الحربية ، التي نراها منقوشة على أقواس النصر وجدران المعابد القديمة ! وفي كتب التاريخ التي درسناها... وفي النصب التذكارية التي مررنا بها في أسفارنا ...

★ ★ ★

وما أشد الحاجة الى الطعام...!! وما أقسى الجوع !! حين لا يتحقق اشباع هذه الحاجة .

لكن !! كيف نجوع؟ ولماذا نجوع؟ وكيف يتواتر لدى الانسان ، الاحساس بالشبع بعد الطعام ، ثم الاحساس بالجوع بعد التعب .

الواقع ... أن للجوع مركزاً خاصاً في الدماغ ، أصبح الآن ثابتاً في العلم الحديث . وهو مركز محدد ومتوازن [د. فاخر عاقل] ...

وان كل أجزاء الجملة العصبية المركزية ... تساهم في حاجتي الأكل والشرب الهامتين ... لكن ما تحت السرير البصري هو فيما يبدو والمركز الأهم الذي ينظم هاتين الحاجتين ... فهو يضبط شرب الشراب واطراحه ... كما يضبط استقلاب الدهون ومائيات الفحم ، وهو الأساسي في الشعور بالشبع والري ... وان ما يختاره الحيوان مادة لطعامه هو من اختصاص نصفي الكرة الدماغيتين ...

★ ★ ★

وثمة مجموعات من الخلايا ، الموجودة تحت المهاد البصري (Subthalamics) اذا ما أثرت ؛ تجعل الحيوان يدور متشماً ما حوله ، ليرى اذا كان هناك شيء يؤكل أم لا ... فاذا صادف ما يلائمه التهمه بشراهة... واذا أثرت هذه الخلايا بتيار قوي ، فان هذا الحيوان يأكل أي شيء يجده ، بما في ذلك قضبان الشجر .

وفي بعض التجارب التي أجريت على الجرذان الذكور التي رزعت فيها مسار كهربائية (Electrodes) في المنطقة الدماغية المذكورة ، وكانت هذه الجرذان قد وضعت الى جانب اناث مستعدة للاتصال الجنسي... فاذا بدأ الجرذ الذكر باظهار الاهتمام بالأنثى . أطلق التيار الكهربائي ، الذي يثير لدى الجرذ مناطق الجوع في الدماغ ، فيترك الجرذ الأنثى ، وينصرف الى الطعام . وحينما يُقطع التيار يتوقف الجرذ عن الطعام ... ويمود للملاحقة الأنثى .

فالرغبة في الأكل .. تستثار باثارة هذه الخلايا الموجودة فيما تحت المهاد البصري .
واتضح علمياً .. أن ترك هذا المسرى في المنطقة المثارة .. يجعل الحيوان يأكل باستمرار
حتى يقرط في السمنة .

وتوقف الأكل ، وتمنعه في الحالات الطبيعية خلايا موجودة أيضاً فيما تحت المهاد
البصري ، وقد ثبت أن اثاره هذه المراكز يوقف الأكل !

وبالقرب من هذه المراكز .. توجد مراكز للذة .. لذا يقترن الأكل والشرب باللذة
.. لذلك من المنطقي القول بأن « كل قضاء لحاجة يحدث لذة » .

أما كيف تتوازن هذه الأمور في الجسم بلا مثيرات ولا مسار !! فهناك عدة أمور :
منها اختلال نسبة السكر بالدم ، والاعتیاد الزمني ، وبعض المثيرات المعديّة ...
ان اختلاف نسبة السكر في الدم يجعل الانسان يشعر بالجوع ، وان اعتیاد الانسان
على الأكل في ساعات معينة يجعله يشعر بالجوع، وان وجود قرحة في المعدة ، يؤدي الى اختلال
نسبة الأحماض فيها ، وهذا يعتبر من مثيرات الجوع أيضاً .

أما بالنسبة للعطش .. فان الخلايا العصبية، الموجودة تحت المهاد البصري، والتي
تشعرنا بالعطش ؛ تضبطها المستقبلات التناضحية ، وهذه المستقبلات حساسة بالنسبة
للضغط التناضحي في الجسم ، كما هي حساسة كذلك بالحرارة ، والشعور بالعطش يظهر
حينما تزداد نسبة الملح بالدم ، وحين ارتفاع حرارة الدم ، تتناسب كمية الماء المشروب مع
هذين الأمرين .

وخلايا الجوع والعطش متقاربة جداً فيما تحت المهاد البصري .

★ ★ ★

ان كل هذه المثيرات .. تغل بتوازن الجسم .. فالمهم ان يكون الانسان معتدلاً
في طبائعه وحاجاته .. وتنطبق هذه القاعدة على كل شيء في حياته ..

عليه أن يكون متوازناً في مجتمعه .. في بيئته .. في صفه .. في جسمه ، في دمه وفي
المكونات الكيماوية لدمه . ومتى اختل هذا التوازن يظهر الانزعاج أو المرض .

وكم تحدث الفلاسفة اليونان عن حالة الاتساق (Harmonie) ، وهي الحالة المثلى
التي يكون فيها الانسان في أقصى حالات الأمن والراحة ، ويعبر عنه الصينيون بالاعتدال
(Tao) .

ان توازن الانسان الحقيقي يكون في توازن جسده مع نفسه .. ارادته مع عاطفته
مع عقله . فالارادة الشديدة وحدها تغل بالنفس ، وتغل بالتوازن العاطفي حتى تصبح
مرضاً في بعض الحالات .. والعاطفة وحدها تتحول الى عنصر يدمر صاحبه أحياناً ، والأكل
الكثير مرض ، والاقبال من الأكل مرض .

وحسب القاعدة العامة .. فان كل ارضاء حاجة لذيذ ، أما التوازن ، فهو مضاد
الحاجات بحيث نحصل على حالة الاتساق ..

واذا أردنا أن يكون جسمنا سليماً .. فيجب أن يكون متوازناً .. وليكون متوازناً
علينا أن نسيطر على رغباتنا العارمة بالأكل أحياناً ..

لا شك أن الجوع مؤلم .. ولا شك أن الحمية الغذائية أقل ايلاًماً .. والطبيعة
بعظمتها وعنفوانها هي أساس التوازن بين الانسان وغذائه ..

ولا شك أننا سمعنا أو قرأنا جميعاً عن القلق العالمي من عدم كفاية الطعام للبشر في
المستقبل .. وقرأنا عن المتفائلين الذين يؤكدون أن عوالم البحار مليئة بأنواع الأغذية
التي تكفي ملايين البشر .. وهم .. يؤكدون أنه لا موجب للقلق فالتوازن موجود أصلاً في
الطبيعة ، والطبيعة كفيلة بإعادة هذا التوازن مهما زاد عدد البشر على وجه الكرة الأرضية .
فعدا عن تقدم المدنية ، واستنبتات الصحراء ، وتشجير الجبال من قبل البشر ، تلعب الطبيعة
دورها .. فتفيض الأنهار الكبرى وتنشق الأرض في زلازلها ؛ وتلتهم الأمراض البشر ..
وتقوم الحروب في العالم فتفتك بالآلوف بل بالملايين .. وبالرغم من انجراف آلاف
الأشخاص بمياه فيضانات نهر الغانج المقدس في الهند .. وبالرغم من رعب انهيار البشر في
الهوى الزلزالية في اليابان الكثيرة السكان .. وبالرغم من قسوة انتشار المرض والدمار
والموت في أزمات الحروب الداخلية والعالمية .. فان هذه الضربات الفاشمة تعتبر نوعاً من
إعادة التوازن البشري ..

وكم تحاول الحكومات في البلاد الكثيرة السكان ، الحد من كثرة النسل .. وكم تكبر
مشكلة الرغيف وتكبر في بعض بلدان إفريقيا .. فيتحول الانسان الجائع والمريض هناك الى
هيك عظمي وبطن منتفخ .. وتضممر أعضاء الأطفال وتتسع عيونهم فتشكل تساؤلاً ضخماً
مرعباً في وجه الانسانية - تساؤلاً يقارن بين وجوههم ووجوه الأطفال الأخرى الممتلئة
بالصحة والعافية .

إن الطبيعة .. قد تكون ظالمة .. لكنها بصورة عامة عادلة لحكمة ربانية ، وهذا
ما يؤكد ايمان المتدينين في وجود عالم انساني آخر .. أفضل .. في المستقبل .

★ ★ ★

وضمن سعي الانسان ولهائه لتحقيق شهواته ولذاته ، ونزواته وطموحاته ، تظل
دوافع حفظ البقاء هي المسيطرة على كل توجهاته .. ولكن ! ما هو المهم .. والأهم في
حاجات الانسان !!

الماء والطعام هما لا شك أهم ما يحتاجه الانسان ، فهو لا يستطيع البقاء بلا ماء
أكثر من ثلاثة الى أربعة أيام لكنه يبقى أكثر بكثير بلا طعام ..

مما لا شك فيه أن الدافع الى العمل الجنسي يعتبر من أقوى دوافع حفظ البقاء
إنه الدافع الذي يتراكم خلفه الانسان والحيوان على سطح البسيطة .. ولكن ..
ما هي مكانة هذه الحاجة بين الحاجات ؟

لقد أجري استفتاء على عدد كبير من الرجال .. وطرح عليهم السؤال التالي :
إذا بقيتم في مكان مقفر مدة عشرة أيام متتالية .. بلا طعام .. ولا أنثى ولا نوم ..
إلا القليل منه ثم .. فجأة .. وجدتم أنفسكم أمام أنثى رائعة .. وطعام طيب سائغ ..
وصار بإمكانكم أن تناموا بارتياح .. فكيف تتصرفون ؟؟ .. هل تنامون أولاً ؟ أم تأكلون ؟
أم تقربون الأنثى ..؟

إن الأغلبية الساحقة كان جوابها : تأكل حتى نشبع .. ثم نقرب الأنثى ، ثم ننام ..
وهذا يؤكد أن دافع الجوع يشبط دافع الجنس !..

وقد يتساءل البعض ، لماذا أجري الاستفتاء على الرجال دون النساء .. واعتقد
أن المرأة منطقية ، بحيث تقدم أولاً على الطعام دون حاجة إلى استفتائها ..
إن الأكل .. يعطي .. بالإضافة إلى توازن المكونات الأساسية في الدم وخلايا الجسم
حالة من اللذة والراحة لا شك فيهما .

وممارسة الجنس تعطي أيضاً حالة من اللذة مع حالة توازن كهربائي في الدماغ .
كذلك يجب النوم لنعطي فترات راحة طويلة للأجهزة والعضلات والأنسجة ، ونعيدنا
إلى توازنها الأصلي لاستقبال يوم آخر .. فالنوم يهبنا لذة أيضاً ..

ولكن : ألا نأكل أحياناً فلا نشعر بلذة ؟

ونمارس الجنس ونحن لا نشعر بالسعادة ؟

ونشرب الماء فلا نرتوي ونظل في عطش ؟

وننام ثمان ساعات فنستيقظ متعبين أحياناً .. فلا نشعر بلذة النوم ؟.

إن اللذة ، بالإضافة إلى كونها شعور شخصي له مراكزه في الجسم ، فهي شعور
اجتماعي .. فيمكن لأي ضغط اجتماعي ، أو أي ضغط يأتي من خارج الإنسان أو من داخل
نفسه ، أن ينعكس على عالمه وعلى شخصيته وأعصابه وإحساساته ، فيخفي الشعور باللذة
.. بشكل مؤقت أو بشكل شبه دائم .

فالتفكير في معضلة قد يجعلنا نستغرق في النوم .. لكن نومنا يكون مليئاً بالأحلام
المزعجة بحيث نستيقظ متعبين !

وفقدان الشعور باللذة الجنسية قد يكون منشؤه عدم الرغبة الأصلية في الرفيق .. أو
شعور ديني أو اجتماعي بارتكاب الذنب ، ناشيء عن تربية متشددة أو عن حادثة
عارضة !..

والأكل بدون لذة قد يكون ناشئاً عن قلق أو فقدان أمن أو شهية ..

فما هي علاقة النفس الانسانية بالطعام ؟

نستنتج مما سلف أن الإقبال على الطعام يكون لدافع ضرورة أو دفاع أو حاجة أو لذة .

انه عملية يومية تخضع لأوقات معينة ، فنحن نجوع ونشبع عدة مرات في يومنا ..
فأين تقع موازين التكافؤ في هذه المطالب ؟

نحن نسمع كثيراً من الأصدقاء، والصديقات خاصة، أنهم يأكلن أكثر اذا كنَّ قلقات ..
فهل للأكل علاقة بالاحساس بالسعادة أو الحزن ؟ وهل يأكل الانسان القلق أكثر من غيره ؟ وماذا يأكل الانسان الحزين ؟ وكيف يأكل الانسان السعيد ؟.

وإذا افترضنا أن الأكل هو حالة من التفتح على الحياة .. فلماذا يأكل بعض السعداء أقل من غيرهم ؟ ولنبدأ في كل حالة على حدة :

□ الأكل والقلق :

لا شك أن القلق من أشق المظاهر النفسية على الانسان .. فهو يضع العقل والقلب والنفس في ميزان غير مستقر .. ويجعل التفكير يتقلب في فرضيات عدة! وهذا ما يسبب للفرد حالة من التوتر وعدم التوازن النفسيين . وبالفعل يلجأ بعض الناس في قلقهم الى الاكثار من تناول الطعام لالهاء أنفسهم ، فيأكلون بألية وعصبية وكان القلق يثير مراكز الجوع في الدماغ بشكل غير متوازن .. وهذا أمر ممكن اذا ان الغدد الصم في حالات القلق تلعب دورها فتطرح في الدم هورموناتها فتغير من نظم الاستقلاب الغذائي ، فاما أن تزيد في امكانية حرق السكر في الدم أو في كمية تراكم أو تمثل الدهون ، أو أن تزيد مادة الأدرينالين المفرزة من الكظر .. فتلعب دورها في رفع الضغط الدموي وزيادة خفقان القلب .. ان دواء القلق ؛ هو السمي للأمن ، ووراء الخوف يربض التمسك بالحياة .. فالطعام يجعلنا نستمر في الحياة .. لذا نحن نأكل ونحن قلقون .. الا اذا زاد القلق عن حده المتوسط فيتحول الى حالة تشنج وتوتر شديد مما يؤدي الى رفض بات للطعام ..

□ الأكل والجنس :

الكثيرون يلتهمون الطعام بعد العمل الجنسي ! فيماذا يفسر هذا الأمر ؟ الواقع أن الوضع يختلف باختلاف الأشخاص .. ان بعض الناس يلجأون الى الأكل كنوع من التعويض والترميم ، فهم .. وبحكم الاعتقاد والاعتياد .. يظنون أنهم يفقدون شيئاً من أجسادهم وقواهم ، وقد يكون طرح بعض الهورمونات ، حافزاً على الشعور بالجوع !..

وقد يكون الأكل في هذه الحالة تأكيداً على التفتح على الحياة واستمرار البقاء .. لأن مزاولة العمل بحد ذاته يعتبر تأكيداً على استمرار البقاء .. وصلة وصل بين البشر ..

□ الأكل في حالتى الوحدة والفراغ :

يلجأ أغلب الناس ، الى الطعام الكثير عند الشعور بالوحدة ، وتشهد الرغبة الى الطعام عند فقدان الأليف ..

ويقال ان الاتهام الطعام الكثير دلالة على الشعور بنقص العطف !

والواقع أنها حالة تماثل القلق .. فنحن نأكل لالهاء أنفسنا !.. لنشعر بأننا نصنع شيئاً ما .. والنتيجة في هذه الحالة هي السمنة المفرطة ..

ان السمنة أو النحول هما حالتان في الجسم الانساني تدلان على وجود خلل في التوازن ، قد يكون فيزيولوجياً ، وقد يكون نفسياً ٠٠ الفيزيولوجي يتجلى باضطرابات في الغدد الصم ٠٠ أو ببعض الأمراض الفيزيولوجية البحتة ٠٠ والنفسي يتجلى بالقلق والاضطراب ، اللذين يؤثران على كيمياء الجسم والدم ٠٠ فيلجأ الانسان ، بدون حاجة حقيقية أحياناً ، الى الأكل أو الصوم ٠٠ وهنا تبدأ المشاكل الصحية ٠٠٠

□ الأكل والحزن :

في الأحزان الكبرى الحقيقية ، نجد أنفسنا لا نستطيع الأكل ٠٠ فلماذا يتعطل احساس الجوع في مثل هذه الحالة ؟!

في الحزن الكبير ٠٠ تسيطر علينا ٠٠ وتربض على رؤوسنا مأساة كبيرة تجعلنا ولو بشكل مؤقت ننسى أننا ضمن تيار الحياة ٠

في الحزن الكبير ، يشملنا الاحباط واليأس والأسى ٠٠ وهي حالات لا علاقة لها بحالة القلق التي مررنا عليها ٠٠ ولا تشابهها مطلقاً ٠

في الحزن الكبير ٠٠ تنعدم لدينا رغبة الحياة ، ولو بشكل مؤقت ، فنعف الى حين عن الطعام ! فالحزن ٠٠ والاحباط ٠٠ واليأس ٠٠ هي النتائج القصوى النهائية ٠٠ لحالات مأساوية ٠٠ كانت غير ثابتة ثم دخلت نهائياً في حالة الثبات ٠

وتادراً ٠٠ ما تدوم هذه الحالة بين البشر ٠٠ وهي تختلف بين فرد وآخر حسب طبيعة العلاقة التي كانت تجمعهم مع الشخص الذي فقده مثلاً ٠٠ وحسب بناء شخصيته ٠٠ بينما نجد لها واضحة وجذرية في بعض الحيوانات ، وخاصة الكلاب والأفراس ٠٠ فلقد سمعت عن كلبة حزنت على جروها الذي قُتل أمامها ٠٠ ثم استشرست فقتلت من قتله ، وبعد ذلك امتنعت عن الطعام حتى ماتت ٠٠ كذلك الفرس الأصيلة التي حزنت على صاحبها ، فامتنعت عن الطعام حتى ماتت ٠٠ أما نحن البشر ٠٠ فيظهر أننا نؤمن أن الدولاب ما زال يدور أو أن دورنا أت لا ريب فيه ٠٠ فلا ضرورة للاستعجال ؟!

□ الأكل والسعادة والفرح :

حالة السعادة متناقضة تماماً لحالة الحزن ٠٠ فهي توصل الانسان الى حالة التوازن النفسي الكامل ٠٠ ولذا يجد السعيد نفسه ، غير مضطرب الفتحة باب الشلاجة عدة مرات في اليوم ، للبحث عن أي شيء يأكله ٠٠ لأنه يكون مشغولاً بعالمه الداخلي الأزرق الفتان ، البعيد عن عالم اللحومات والمعجنات والحلويات ٠٠

وحينما يأكل ٠٠ يأكل بتوازن ٠٠ أو ربما أقل قليلاً من المعتاد ٠٠ لأنه يكون في حالة اتساق مع نفسه ومع العالم ٠٠ وهذا ما يجعله سعيداً ٠٠ ومتناسياً حاجاته الرئيسية ٠

وبمناسبة الكتابة عن الفرح والأفراح ٠٠ والحزن والأحزان ٠٠ تخطر لي فكرة الصحت عن موائد المآتم في بلادنا ٠٠ ولن أتطرق لموائد الفرح ٠٠ باعتبارها أمراً جمالياً يعبر عن المناسبة السعيدة التي يشارك فيها الناس حتى في الطعام ٠

ان لكل بلدة أو منطقة ، عاداتها وتقاليدها الخاصة في المآتم .. ولقد جرت العادة في بلاد الشام أن تُقام الموائد العامرة ، وروائح الطقوس الجنائزية ما زالت عابقة في المنزل المحزون! فما أن يؤخذ الفقيذ الى مقره الأخير .. حتى تهرع الصبايا والكنائن الى ترتيب المائدة الكبيرة . ويصل الطعام المتعارف عليه في كل البيوت ، بعد أن يكون رب العائلة أو أحد أقربائه أو أصدقائه قد أوصى عليه من أحسن مطاعم المدينة !.

وإذا شئنا تحليل هذه الظاهرة ، التي تعتبر شاذة بالنسبة لمجتمعات أخرى !.. فاننا نقول ، انها في بدايتها ؛ لم تكن شاذة البتة .. فمن الطبيعي أن يضطرب جو المنزل المحزون .. ومن الطبيعي ألا تلجأ نساؤه الى المطبخ لتحضير الطعام .. فيقوم حينئذ أحد المقربين من الأهل أو الجيران ، بارسال كمية من الطعام تكفي أهل المنزل .. ليتفرغوا الواجبات التعزية أولاً ، وليأكلوا ما يسد رمقهم .. وهم الذين لا يفكرون آنئذ بطهي الطعام !..

لقد تضخمت هذه العادة ، خاصة في المدن الكبرى ، حتى تحولت الى واجب اجتماعي مرهق ، يقوم به رب المنزل المحزون . ويقول المعللون ، بأن أصحاب المنزل .. لا بد لهم من تقديم واجبات التكريم لمن بقي معهم وشاركهم المصاب من الأهل والأصحاب .. ولا بد من تقديم الطعام لمن بقي .. أو بقيت .. جالسة طوال ساعات النهار في انتظار موكب الجنائزة .. وقد يدوم ، هذا الانتظار من الصباح الباكر حتى العصر !! وكراماً لهذا الانتظار يلجأ المسؤول عن المنزل الى احضار قصعات الأرز المطبوخ مع اللحم ، والمزين بالفستق والبازلاء والصنوبر الفاخر .. ويهيأ اللبن الرائب والسلطات الى جانب الحلويات الفاخرة والفاكهة الثمينة والنادرة الى آخر هذه السمفونية التي يعرفها الجميع ..

نقول حسناً نحن نتغاضى مكرهين عن ظاهرة اليوم الأول .. ولكن ما سرّ الولايم التي تستمر طوال أيام العزاء ؟. ففي اليوم الأول وليمة الأخ .. وفي اليوم الثاني وليمة الخال .. واليوم الثالث يتنافس عليه أبناء العم .. ويكون خميس الميت في العائلات المسلمة من أشد الأيام حركة وتوتراً .. فتكون وليمة أبهى الولايم .. وغالباً ما يقدمها أغنى الأقرباء .. وتدخل المعزيات بعد أذان العصر وروائح الطعام الشهى ما زالت تفوح في المنزل المنكوب ..

يقول منطق العرف : ان هذه الظواهر أوجدت لاهل المتوفى ، وهي وجهة نظر معقولة .. لكن الذي يحصل أن أصحاب البيت والأقرباء .. كثيراً ما يلجأون الى الاستدانة لاقامة هذه الولايم .. التي تكلف آلاف الليرات السورية .. ويأكل منها من ليس بحاجة الى كل هذا الطعام .. وإذا لم تقدم الأصناف اللائقة .. انتقد أهل المنزل انتقاداً شديداً على تهاونهم وعدم تقديرهم للمتوفى واحترامهم للناس .. وللواجبات الاجتماعية .

وتقف الصبايا .. المرتديات الثياب الداكنة .. والمتجملات بالوشاحات البيضاء يقفن كالبدور المضيئة ، يخدمن السيدات الهرمات المتصدرات موائد الحزن !!!

هذه الظاهرة بالذات .. تبدي لنا بوضوح .. تمسك الانسان بالحياة .. فالتسلسل المنطقي للحياة ، يجعل المسن أقرب الى بوابة الموت من الشاب .. واذ يُقبل الهرمون

والهرمات على التهام الطعام في المآتم .. فانهم .. بهذا التصرف يدافعون بعنف عن وجودهم المهدد، ويقاومون اقتراب النهاية . وكأنهم .. في كل لقمة .. يؤكدون لأنفسهم، أنهم ما زالوا يعيشون .. وأن الدور لم يصل بعد اليهم .. وأن المتوفى هذه المرة لم يكن هم !! ولهذا يأكلون بشراهة ..

انها شراهة التمسك الوحشي بالحياة !!

وما أصعب تفهم النفس الانسانية .. وما أصعب تفهم التقاليد !!

□ الطعام والحب :

قال سليمان لحبيبه الشولية في « نشيد الانشاد » في التوراة ؛ أقوال حب رائعة .. وقالت الحبيبة لسليمان ما قالت من رائع القول .. ولقد اخترت بعض المقاطع من نشيد الانشاد لأحدث فيها عن الحب ..

قالت شوليت :

ليقبلني بقبلات فمه .. لأن حبك أطيب من الخمر !

تحت ظله اشتفيت أن أجلس . وثمرته حلوة لحلقي .

ان نشيد الانشاد يعدّ من أجمل أناشيد الحب والعشق في الكرة الأرضية .. وعلى امتداد الأزمنة والحضارات ، وببديائته الرائعة .. وبعفويته المطلقة ، نجد أن الطعام فيه مقرون بالحب .. ممسك بتلابيب العشق .. وكان الحبيب يريد أن يأكل حبيبه حيناً .. وكأنه يريد أن يتذوقه حيناً آخر ..

لنأخذ التعبير الأول « لأن حبك أطيب من الخمر » هنا شُبّه الحب بالخمر .. وكلاهما يبعث النشوة في الانسان .. وكان الحب إحدى المثيرات للنفس وللروح .. بل هو فعلاً كذلك ..

وما هي الحبيبة تشبه حبيبها الجميل بشجرة التفاح المثمرة .. التي تشتهي الجلوس تحت ظلّها . وبهذا عبّرت عن رغبة المرأة في حماية الرجل لها .. وقالت شوليت في آخر الجملة « وثمرته حلوة لحلقي » فالعاشقة هنا تتلذذ بطعم حبيبها وكأنه ثمرة تفاح تقضمها وهي في حال كبير من الوهج الروحي والجسدي ..

ثم تقول الشولية أجمل ما قيل في الحب الى الآن .. تقول :

اسندوني بأقراص الزبيب .. أنعشوني بالتفاح .. فاني .. مريضة .. حبا ..

ها هي عاشقة نشيد الانشاد في الكتاب المقدس تمرض من الحب .. فتخور قواها وتقول اسندوني بأقراص الزبيب .. الزبيب هو العنب !! وهو الحلاوة .. وهو السكر !! ..

وباللغة العلمية هو سكر العنب الذي يؤلف محتوى هذه الثمرة ، أي (Glucose) ولا شك أن العاشقة قد أحرقت الكثير من المواد السكرية فافتقر جسمها الى هذه المادة.. فطلبتها بهذا الشكل الرائع الشفاف ..

وتعود العاشقة في الكتاب المقدس فتقول «أنعشوني بالتفاح» .. فما لا شك فيه أنها كانت مصابة بالوهن من أرق الليل .. وأرق الليل قد يعني اضطراباً عاطفياً انعكس على الغدد الصم وخاصة الغدة الدرقية التي [تسهد الليل] وها هي تلجأ الى التفاح لينعش فؤادها الذابل المولثه بالعشق .. وتؤكد بذلك قيمة التفاح في انعاش القلب !

واني آسفة لتشويه الصورة الشعرية الرائعة في نشيد الانشاد .. لكنني أعتقد أن حديثي قد يزيد من وقع تصور الهوى .. خاصة وأن الحديث عن الطعام والحب لا عن الحب فقط ..

★ ★ ★

ها هو سليمان يقول الآن في بعض الجمل :

خذك كفلكة رمانة تحت نقابك .

يا אחتي العروس .. كم محبتك أطيب من الخمر .

ان قوة الأدب التي لا تقاوم .. في هذا النص .. تجعلنا نقف مذهولين حين يقول سليمان : كم محبتك أطيب من الخمر .. كلام .. عفوي .. بدائي .. لكنه رائع ، ويعبر عن تفتح النفس للارتشاف .. للارتواء ، والهديان في دنيا الحب والخمر !

وما هو يقول خذك كفلكة رمانة تحت نقابك فيجعلنا نتصور حالة العاشق .. ولا شك أن منظر النقاب والحدّ الظاهر منه كان بمثابة (أحِب) أي (Electrod) أي مشير كهربائي ، حرض العاشق ليصور خدّ معشوقته بصورة شيء يؤكل .. ولا بد أن الخلايا فيما تحت السرير البصري قد أثرت واختلطت الاثارة بحال العشق .. فتوصل العاشق الى نطق ما يسمى تماماً «بالشعر» فظهر له الحدّ كالرمان واختلطت رغبة التقبيل برغبة الالتهام البدائية .. وهذا .. ممكن !!

★ ★ ★

نعود الى النص .. فلنقرأ الآن لسليمان في نشيده: شفتاك يا عروس تقطران شهداً .

انه هنا جائع التهاماً .. فلقد زادت الاثارة .. وزاد الشعور بالجوع .. وبالإملاك .. لكن التصميم الموجود في حالة الحب والشعر جعلت العاشق يتصور أن الشفتين تقطرن بالعسل فعلاً .. وأن ريق المعشوقة ما هو الا الشهد ..! فمن الصعب أن يقف الانسان صامداً أمام كورة عسل !!

وما هي مشاعر الحب تعمق فيقول العاشق : تحت لسانك عسل ولبن .

انه الحب لا شك .. وانه العشق ولا شك .. وانه الطعام لا شك !!

ولا يكتفي العاشق ان يكون هو المقتحم للأنثى .. بل يهتف قائلاً :

قد دخلت جنّتي يا أختي العروس ..

قطفت مرّي مع طيبي

وأكلت شهدي مع عسلي

شربت خمري مع لبني

تماير .. تصعيدية رائعة تجمع الفرائز والدوافع والحواس .. فهنا تقتحم العاشقة العاشق .. وتبدو حاسة الشهوة واضحة في القول الأول : قطفت مرّي مع طيبي ..

ودافع الجوع يتجلى في القول الثاني « أكلت شهدي مع عسلي » .

ودافع العطش يتجلى في القول الثالث « شربت خمري مع لبني » .

وهذا ما يشبث قيمة الحواس في خدمة الحب « وقيمة الشعور باللذة في خدمة الحب » .

فاذا بنا نرى ونسمع ونتشمم ونندرك ونشرب على مأددة العشق الروحية الجسدية ..

مما سبق يتبين لنا أننا اذا كنا في حال من التوتر والاضطراب ، بسبب حزن حقيقي أو قلق ، فانتنا لا نستطيع أن نأكل .. بل نخضع لتأثير تشنجات ومؤثرات عضوية ابتداء من القلب ووصولاً الى جهاز الهضم .

أما اذا كنا في حال من الأمن والسعادة والاتساق .. فسيكون طعامنا متوازناً ومستساغاً ، لكنه قطعاً .. لن يكون كثيراً ..

أما الحب الطاغى المسمى « الهوى » فهو حال غالباً لا يدوم .. وقد قام بعض المؤرخين والروائيين والشعراء بوصف حال العشاق وما يصيبهم من الهيمان .. والدوبان .. والحرمان [فهنا لا طعام .. لا طعام !!]

بل يصبح العاشق كما قال الشاعر .. لولا مخاطبتي اياك لم ترني .. يستهلك سكر جسمه ودهون جسمه وشحومه .. ويشحب وجهه من قلّة الفيتامينات .. وان حالة الحرمان وحدها كافية لتخل بكل الموازين النفسية والعاطفية .. والعقلية] .

□ الطعام والفن والحضارة :

الطعام متعة ولذة .. أضيف أيضاً بأن الطعام فن وحضارة .. وطالما هناك طعام .. فهناك بالمقابل شهوة الى هذا الطعام .. لكن هذا الشعور الكافي باللذة والمتعة يجب ألا يتعدى حدوده الطبيعية ، فيصبح الطعام غاية وتسليّة .

فيدخل الانسان في حالة يطلق عليها اسم « مرض الأكل » .. فالبعض يعطون أهمية قصوى للطعام .. فيخرج الطعام عن كونه غاية لحفظ البقاء الى كونه وسيلة للهو والتفكير .

نحن نأكل لتعيش .. هذا صحيح .

نحن نعيش لنأكل .. هذا خطأ .

نحن نشتهي الطعام .. صحيح !! نحن نحد من هذه الشهوة ، هذا هو ما نسميه في اللغة العالمية والعامية بالريجيم ، أي نظام الحماية الغذائية ..

لا شك ، أن الحماية تتطلب جهداً خاصاً من الانسان في سبيل السيطرة على شهواته والحد من رغبته العارمة للأكل خاصة عند رؤية الطعام ، وعند الشعور بالحاجة اليه .. والحماية الغذائية لها هدفان أساسيان :

١ - هو التخلص من مرض أو الابتعاد عن مرض .

٢ - هو الوصول بالجسم الانساني من حيث الشكل الى حالة جمالية مقبولة بل مطلوبة بحيث يتناسب مع نوعية ومقاييس الحضارة التي يعيشها الانسان في وقت معين ..

وللحماية الغذائية هدف آخر ، مختلف عن الهدفين السابقين ، وهو الوصول الى تشذيب النفس والأخلاق بطريق الارادة والسيطرة على الشهوات .. ومن الشهوات « الطعام » . « فالريجيم » بعد ذاته وسيلة للوصول الى التوازن والكمال والجمال !! .

ان مفهوم التناسق والجمال .. موجود في الطبيعة أين توجهنا .. وكيف سرنا .. فالجبال الصخرية بمنحدراتها .. البحار بالوانها وأمواجها الصاخبة حيناً .. الحانية حيناً آخر .. الشواطئ الحنونة التي تشكل خطوطاً منحنية تعطف على ماء البحر .. أشجار الشتاء بهياكلها المعرّة الرائعة .. أوراق الخريف بتماوجاتها ونماذجها المختلفة المتناسقة .. الربيع .. الصيف .. الورد .. كل هذه اللوحات تمجد في كل لحظة قدرة الخالق العظيم في إبداع الجمال والتناسق في هذه الأرض .. ولا يبدو أي منظر في الأرض قبيحاً الا حين تشوّه يد الانسان .. أو يشوّهه بركان ظالم أو حريق غاشم ..

ومفهوم الجمال في الطبيعة يمتد من القرب الى البعد .. ومن الجماد الثابت الى الحيوان المتحرك .. فالنجمة البعيدة التي نراها بأعيننا المحدودة .. نراها في أقصى حالات التوهج والجمال والاشعاع .. وتبدو هنا أجساد حيوانات الغابات القوية الضامرة في منتهى الجمال .. ونؤخذ بخفة الغزلان ورشاقتها .. ولا تفوتنا متعة النظر الى قرون الأيائل .. حتى الأفاعي بانسيابها المرعب وبهياكلها المتلوية ، فهي تشكل آيات من الجمال لا يمكن إزائها الا السجود للخالق ..

ويطل الانسان ، بوصفه المخلوق العاقل .. الساعي الى الكمال .. ضمن هذه اللوحات البدائية الرائعة ، فنجد أن الانسان البدائي ، انسان جميل متكامل العضل ، خفيف الحركة ، قوي متوثب .. فالرجل رجل .. والآنثى أنثى بشعرها الهيوالي الساتر لجسدها المتناسق .. وكل ما في هذا الانسان البدائي يعبر عن جمال الطبيعة البكر !

وتبدأ الحضارة .. ويكتشف الانسان الذائد الطعام والشراب .. فيسترخي بعد الامتلاء ، ساعات تحت الشمس الدافئة ، يشرثر ولا يفكر ، ويبدأ هذا الانسان الجميل المنظر ، المتناسق ، الصحيح الجسم ، بالتكثور والتدور ، فتنمو أعضاء من جسده على حساب

أعضاء آخر ٠٠ وتضمر عضلاته من الكسل ، وتترهل كتفاه من السكون ٠٠ ويكبر بطنه من كثرة الأكل ، فيجد نفسه في النهاية يشكل نشاراً ظاهراً في لوحة الطبيعة الجميلة .

ويتكرر الحمل والولادة عند المرأة ٠٠ وتنجب أولاداً دراكاً سنة بعد سنة ، فتترهل عضلات بطنها ، ويتمزق النسيج الشحمي تحت جلدها ويتهدل ما اكتنز من جسمها ٠٠ فإذا بها تصبح رجراجة الصدر ثقيلة الخطوات ، هي أيضاً ٠٠ بكسلها وعدم حركتها ٠٠ نغماً شاذاً في لوحة الطبيعة الجميلة .

★ ★ ★

لقد سعى الرومان في صورهم وتمثيلهم الى ابراز الناحية الجمالية المقرونة بالقوة ٠٠ وسعى اليونان الى ابراز جمال الناحية الفكرية الجمالية في أساطيرهم ٠٠ واستخدموا المرأة الجميلة ، رمزاً جميلاً في هذه الأساطير ٠٠ فجعلوها تارة شجرة ٠٠ وتارة نهراً ٠٠ وتارة مسخوها حيواناً جميلاً ، وأنبتوا حول أصابعها أوراق الأشجار ٠٠ وجعلوا من شعرها حبلاً للمسرة ٠٠ وحين غضبوا عليها جعلوا شعرها يسترسل كالأفاعي ٠٠ لكنها ظلت جميلة ، متناسقة الروح والجسد ٠٠

وكان للمرأة العربية صفاتها الخاصة في الجمال ٠٠ هذه الصفات التي ألهمت خيال الشعراء فجاء الغزل الصحراوي كأبداع ما يكون الغزل :

يكاد حَبَابِ الماء يَخْدشُ جِلدها إذا غَتَسَلَتْ بالماء ٠٠ من رِقَّةِ الجِلدِ
ولو لبست ثوباً من الورد خالصاً لَخَدَشَ منها جِلدها ٠٠ ورقُ الوردِ
يُنْقِئُها لبسُ الحرير ٠٠ لينها وتشكو الى جاراتها ثِقْلَ العِقْدِ
وأرحمُ خديها إذا ما لحظتها حِذاراً لِلْحِظِّي أن يُوْثِرَ في الجِلدِ

أما في القرن التاسع عشر ٠٠ فبدأ الرسامون الأوروبيون يعبرون ويظهرون امتلاء المرأة في رسومهم ، وكانت السمنة المعتدلة دليلاً على الجمال ٠٠ وهذا ناتج عن موجة الرفاه التي كان يعيشها الأوروبيون المستفيدون من خيرات المستعمرات .

كانت المرأة السمينية في بلادنا تبدو أيضاً مثالا للجمال ، حتى أواسط هذا القرن ، فشُبِّهَت المرأة بالمحمل ٠٠ وشُبِّهَت بطبق القشدة الدسم ، وخاصة في مصر ظلَّت السيدات المصريات يشربن الحلبة للحصول على السمنة المرغوبة .

الا أن مقاييس الجمال عادت الى توازنها من جديد ٠٠ وعادت لتؤكد ضرورة تناسق الأجسام البشرية ٠٠ فبدأت النساء والفتيات يحرصن على الاحتفاظ بالقوام المشوق باتباع الرياضة والحمية الغذائية .

من المعلوم أن الانسان يولد جميلاً متناسقاً بصورة عامة ، فإذا حدث خلل ما في ميزان هذا التناسق عدَّ هذا الخلل من عمل الانسان نفسه ٠٠ ولا أتطرق مطلقاً الى التشوهات

الخلقية أو المعارضة ، التي تلمّ بالانسان ، ولا الى ترهل الشيخوخة وأمراضها .. فهذه أمور أخذ يهتم بها الطب الحديث .

ولنتساءل الآن : لماذا يشوه الانسان جسده بالاغراق في شهوة الطعام ؟ ولماذا يشوه المجتمع صور أفراده بدعوتهم الى الفساد والفخمة المشهورة بموائدها العامرة ؟. انها الضرورات الاقتصادية التي تلعب دورها في هذا الشأن . ان حالات الرفاه الشديد التي تعيشها بعض الشعوب أو الأفراد تخلق جو أمن الاضطراب الصحي الذي ينمكس على المجتمع اذا لم يكن مجتمعاً واعياً ..

ولكن حينما تنزل المرأة مع الرجل الى ميدان العمل ... تعود مقاييس الأجسام الى أحجامها الطبيعية ، ذلك لأن العمل يعيد توازن السكر والكوليسترول والشحوم وشوارد المعادن والأملاح والأحماض في جسم الانسان .. ومن معايير الصحة تنطلق معايير التوازن والسعادة ..

فالصحيح .. يستطيع أن يجابه مشاكله بتعقل أكثر .. ويستطيع أن يعالج أموره بروية أطول .. ويستطيع أن يتحمل مصائبه بأعصاب أقوى .

ومن الطبيعي ألا يكون كل نحيف صحيحاً .. وكل بدين مريضاً .. فلكل جسم مقاييسه واستقلاباته وغده وتوازنه .. والمهم .. أن نحافظ دائماً على كفة الميزان متعادلة .. ومتوازنة ، قدر استطاعتنا ..

ان الحمية الصحيحة هي في السعي الى توازن فيزيولوجي واجتماعي ونفسي كامل .. فالصحة لا تأتي من طرف واحد .. وعمل الغدة الصم لا يتوازن الا مع نفس مطمئنة ، وجسد سليم ، وخلايا الدماغ تلزمها تروية منتظمة لا تؤثر عليها الضغوط ..

وبما أن هذا التوازن الثلاثي صعب للغاية ، خاصة في متاهات المدنية الحديثة ، لذا نجد أنفسنا في النهاية مرضى ... ولكن علينا أن نقاوم .

★ ★ ★

وكثيراً ما تكون أسباب عدم التوازن النفسي والصحي محيطية وليست شخصية ، صادرة عن انسان آخر أو عن مجتمع متزمت أو بيئة محدودة .. فيمكن لزواج غير متكافئ مثلاً أن يخلق لدى الزوجين حالة من الاضطراب النفسي يجعلهما يقبلان أو يمتنعان عن الطعام .. والاكثر كالاقلال كلاهما مضر بالتناسق .

★ ★ ★

مما لا شك فيه .. أن المجتمع يصنّف الناس في شرائح مختلفة .. ومن المعقول .. أن يكون لهذه الشرائح أمراضها المختلفة .. وإذا دمجنا مجموعة الشرائح بحيث لا يبقى لدينا الا شريحتان أساسيتان: الأغنياء والفقراء .. فاننا نجد أن للأغنياء أمراضهم .. وللفقراء أمراضهم . وهذا تابع بشكل مبدئي للنظام الغذائي لكل من الشريحتين .

ان تسمية مرض النقرس مثلاً بمرض الملوك .. لها سببها المعقول أيضاً .. فلقد كان الملوك يكثر من أكل اللحم ، الذي لم يكن متاحاً للرعية .. لذلك كان الملوك يصابون بتراكم (حامض البولة) الذي يسبب لهم آلاماً مبرحة في مفاصل الأطراف .
وتصيب القرحة المعدية شريحة أخرى من البشر تتميز بشدة الحساسية والعصبية ، وكثرة تحمل المسؤوليات .

★ ★ ★

- لقد قسم ابن قيّم الجوزية ، في كتابه الطب النبوي ، الأمراض الى :
- ١ - **أمراض بسيطة** : تكون ناتجة عن طعام بسيط غير معقد ، وهي تصيب أهل القرى ويكون دواؤها بسيطاً أيضاً .
 - ٢ - **أمراض معقدة** : تكون ناتجة عن طعام مركّب ، تصيب أهل المدن ، وتكون أدويتها بالتالي مركبة .
- ولا يعني ذلك أن الطعام هو منشأ كل مرض .. فهناك الكثير من الأمراض التي تصيب البشر والتي لا علاقة لها بالطعام .. انما يفرض النظام الغذائي المعين نوعية معينة من الأمراض ..

★ ★ ★

□ الطعام فن وتذوق :

مما لا شك فيه أن تطور الحضارات والمجتمعات يتبعه تطور في أنواع الأطعمة وطرق تحضيرها وتقديمها وتناولها .. وكما أصبح بناء البيوت فناً .. وبناء الجسور فناً .. وانتقاء ألوان الثياب فناً .. فان فن الطعام قد تطور مع المدنية .. وعرف الناس على مدار الأيام ، أن العين تأكل قبل الفم أحياناً .. فبدؤوا يعتنون بتزيين موائدهم .. وبإضافة الزهور والشموع إليها .. وتفننوا في مدّ أغذية الموائد المزخرفة ، وتطور فن صناعة الأطباق فرسمت الورود على الصحون الخزفية وحلّيت بماء الذهب .. وأكل الأغنياء بملاعق الفضة .. وزخرفت سيدات البيوت مأكولاتهن بأنواع الخضروات الملونة .. فجاءت صحاف الطعام لوحات فنية رائعة .

وأصبح الطعام وسيلة لتكريم الأعراء .. وتعبيراً عن الود والصدقة ، فنحن ندعو من نحب الى طعامنا .. ونشارك من نحب لقمتنا .. وما أجمل أن تجتمع العائلة الكبيرة بنيتها وبناتها ، وآبائها وأمهاتها ، وأجدادها وجداتها .. على مائدة واحدة ..

ان الجلوس الى مائدة واحدة .. يشعر بالقربى .. بالألفة .. ويمنع الشعور بالوحدة . ومن الطبيعي أن يأكل الناس طعامهم وهم مجتمعون أفضل مما لو أكل كل واحد منهم على حدة ..

ومن المعروف أن الحيوانات تتناول كمية أكبر من الطعام وهي تأكل بشكل مجموعة .. ونحن البشر .. لا نريد أن نأكل أكثر .. انما نريد أن نأكل أفضل .. نريد أن نشعر بالمتعة والألفة ، بالود والمحبة ، والأبوة والأمومة ، انها المائدة التي تجمعنا مع من نحب .

كلنا .. نعرف .. كم تكون ألوان الطعام كريهة المذاق اذا تناولناها مجبرين ، مع أناس تفتقد بيننا وبينهم المودة والألفة والحب .. وكلنا .. نعرف .. أن اللقمة لا تنزل بسهولة في حلقنا في مثل هذه الحالات .. فأجسامنا تدخل مرحلة الرفض آنئذ .. وهي مرحلة أعمق من مرحلة القلق ..

★ ★ ★

لكن الطعام يبقى هو الطعام ، ونحن مضطرون لتناوله مهما كانت الظروف .. وتأتي المدنية لتفرض نفسها .. فاذا الأغذية المعبأة تغزو الأسواق ، في المجتمعات التي نزلت فيها المرأة الى معترك الكفاح والعمل خارج المنزل .. واذا أوقات العمل وتقاليده قد تغيرت مع تطور المدنية المتحرك .. ففي أوروبا تعتبر الوجبة الرئيسية هي وجبة السادسة مساء .. ويكتفي الناس ظهراً بتناول شطائر صغيرة لسد الرمق ، لأن نظام العمل يفرض عليهم البقاء حتى المساء ..

أما في بلادنا ، وبحكم بيئتنا الجغرافية والاجتماعية ، فإن الوجبة الرئيسية هي وجبة الثانية والنصف، حين يعود الموظفون وأصحاب المهن الى بيوتهم .. بينما نجد أن الحياة في البلاد الشديدة الحرارة تبدأ بعد غروب الشمس !!

ومما لا شك فيه أن المناخ الجغرافي يؤثر أيضاً في نوعية وجبات الطعام وكذلك في كميتها وكيفية تحضيرها .. ففي البلاد الشمالية تؤكل اللحوم مع البيض في وجبة الصباح .. بينما يكتفي سكان المناطق المعتدلة بفنجان قهوة وبعده قليل من الطعام المتوازن ، الذي يساعدهم على النشاط .. ويحتاج الساكن في افريقيا الحارة الى كميات من الملح أكثر بكثير من ساكن الشمال ، لأن الجسم يطرح بالتعرق الكثير من الملح والماء .. فيضطر الانسان هناك الى شرب الماء المتواصل ليعيد التوازن في جسمه .

وتهب الطبيعة هداياها من الفاكهة حسب المناطق الجغرافية .. فتكثر الفواكه المنعشة في المناطق المعتدلة .. بينما تكون الفواكه الاستوائية زاخرة بالسكر والغذاء لتعوض فقدان بقية المواد الغذائية الأخرى .. وهذا ما يؤكد لنا .. التوازن الكبير الموجود في الطبيعة ..

★ ★ ★

وتختلف نوعية الطعام باختلاف الحضارات .. فالشعب الصيني .. بصبره ودقته وكثرته .. يعتني بالأطعمة الدقيقة ويأكل كل شيء ابتداءً من زعانف السمك ووصولاً الى

الحيّات ٠٠ ويمعد المطبخ الصيني من أفخروأعقد المطابخ في العالم ، لايفال الحضارة الصينية في القدم وتشعبها ٠٠

وقد يأنف الواحد منا من أكل حساء زعائف السمك ٠٠ بينما يأنف الغربي القادم إلينا من أكل الكبة النيئة أو الثوم أو الفول ٠٠ ويؤكد لنا أنه يطعم الفول لأبقاره ٠٠ بينما يعتبر موسم الفول، من أجمل مواسم بلادنا ٠٠ وتنفن في الربيع في إعداد أطباق الفول التي يحبها الجميع إلا من يصيبهم « التفويل » أي ابيضاض الدم !

وأعتقد أن نوعية الفول في بلادنا مختلفة عن نوعية الفول في بلاد الغرب ٠٠ ففولنا « سَكَّر » .

★ ★ ★

□ الشيخوخة والطعام :

حينما يصل الانسان الى سن الشيخوخة ٠٠ فان الأيام تحمله الأعباء والهموم والأمراض ٠٠ فيجد نفسه ، مهما كانت شهوته قوية للطعام ، يلجأ الى حمية غذائية أو صيام ، ليتلافى الكثير من المتاعب التي قد تصادفه ، والتي سيكون عبئها حتماً على من حوله من المقربين ٠٠

فمن الواجب على الأشخاص الذين يُقيم معهم من أهلهم من هم في سن الشيخوخة ؛ أن ينتبهوا الى كمية ونوعية طعام هؤلاء المسنين، فلا يلجأوا عليهم بتناول الأطعمة المختلفة وخاصة ما كان يحوي منها كثيراً من الدسم أو المواد الصلبة الهضم ٠٠

وكلما كان طعام الشيخ خفيفاً ومغذياً ٠٠ كلما حافظ على قواه وصحته .

★ ★ ★

وفي النهاية ٠٠ يبقى الرغبة مقدساً ٠٠ ويبقى الطعام الموحد الذي يرمز للمساواة والصلة القربى بين البشر !

إن الطعام كالموت ٠٠ لا يفرق بين غني وفقير ٠٠ وعلى الرغبة كذلك ٠٠ أن يكون للفقر والغني بنفس القدر ٠٠ بنفس الاستدارة ٠٠ وبنفس حبة القمح !!...

وعلى المجتمعات ٠٠ ألاّ تحوّل الرغبة الى شبح بعيد ٠٠ يسبح في عالم من الوهم ٠٠ في سماء سوداء ٠٠ تطلّ على أرض جرداء تمتد منها ملايين الأيدي النحيلة المرفوعة ، تطلب الرغبة ٠٠ تطلب اقتسام اللقمة ٠٠

ولا أحد .. يريد للشعوب .. أن تقف كالمسولة .. معها أطباق صدئة تنتظر لقمة
المجاعات والحروب والفيضانات .

★ ★ ★

.. نريد رغيئنا لنا .. للجميع .. أسمر مصنوعاً من دقيق الحنطة الصافي ..
ممجوناً بأيدي الناس الشرفاء .. مقسوماً بين الناس جميعاً .. لا فرق بين غني أو فقير ..
بين طفل أو طفلة .. بين رجل أو امرأة ..

نريده قمراً .. بدرأ .. يسطع في سماء الحضارة والصحة والتوازن والتعادل .. قمراً
وردياً .. بل فضياً .. بل سرمدياً .. ملك أناس شرفاء .. ووجوه متوردة صحيحة .

نريده قمراً .. يكبر ويكبر في سماء الله الشاسعة .. وما أوسع سماء الله .. وما
أشرف الرغيف ...

□ المصادر :

- ١ - كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية .
- ٢ - عيون الأخبار لابن قتيبة - كتاب النساء .
- ٣ - نشيد الانشاد في التوراة .
- ٤ - كتاب اصول علم النفس وتطبيقاته للدكتور فاخر هائل .

★ ★ ★